

# 佛山活動～坐禪開示

智海上人開示

弟子聖慧記錄

自從天台禪淨學院大殿落成暨佛像陞座典禮之後，開始舉行不定期的活動，因為佛山寺在舊金山有固定的活動表，除了舉行佛菩薩誕法會、每月傳授八關齋戒、便是在星期日下午講經。我們山上天台禪淨學院以禪淨雙修為主，所以舉辦活動時，上午是在大雄寶殿念阿彌陀經、繞念佛號等跪念九稱觀文，及淨土文回向，然後三皈依上大供。午齋之後，下午坐禪，有跑香打坐、師父開示如何打坐用功，以及講禪堂規矩。

在 2017 年春天的一次共修活動，上午是以念佛為主，念阿彌陀經繞佛跪文，上大供均在大殿共修。午齋之後，下午 1 點半至三點半到大殿樓下的

的止觀堂跑香打坐，師父先講如何用功，跟著便是跑香，然後打坐止靜，開靜之後便開示十幾分鐘。

師父提倡禪淨雙修，所謂的禪是以天台宗修止觀為主，不是教外別傳的禪，師父開示說中國佛教，有二千年歷史，最興盛的時期是隋唐的時候，大小寺院多、出家人也多、居士更多，那是中國佛教的黃金時代。談到佛在世的時候跟佛出家的諸大弟子，是各自修行，或在水邊樹下修，各在不同地方用功修行。自從佛教到了中國，最初也不是叢林，到了晚唐時期，有馬祖道一禪師創立叢林，由其法嗣百丈禪師建立清規，所謂“馬祖創叢林，百丈立清規”。以後出家人要想參學就住叢林，共守清規，一時高僧倍出，佛法大興。

為什麼要立叢林和立清規呢？佛在世時是托鉢化飯，而佛教傳到中國托鉢就行不通了，所以馬祖創叢林，百丈立清規，那時候出家人，須要自力更

生，僧眾便在叢林內起火，起爐灶，也有居士供養修行人的。因此出家人便開始自己農作。百丈立清規，就是要大眾出坡，清潔和種田種粟等。那時候出家人以百丈大師作模範，一日不做、一日不食，有了清規大眾集中修行，如果沒有規矩，大家都不一樣，會打閒岔，立了規矩，大家修行就互不妨礙，可以如法修行，用功辦道了。

有了清規，出家人便開始到處去參學，可以看那個道場有規矩便去參學。參學這兩個字，如何參如何學呢？佛法是講智慧，都要靠自己的。第一參學是先參規矩，到了某間叢林，一進大門不是每一件事都讓人教，而要自己參自己學，自己參是看那個人做什麼的，如何用功，守規矩守得好，便學他的一舉一動，於行住坐臥四威儀中，做什麼像什麼，這樣參規矩學規矩，不是什麼都要人教的，還有到了叢林去參學，決定不可以不依規矩。

第二參學佛法，參話頭用功，自己觀照自己，對內用功；學是學佛法，聽聞佛法，聽講開示都要學。對於參學平常常說，那個出家人有沒有參學呢？所謂南參北學，各處參，各處學，各有規矩，南參北學久了，走多參多學多，最後那個出家人，出家久了，那是飽參飽學，參多學多，後來的人會跟他學，這樣一代一代傳下去，佛教就不會沒有人才。

今天大家在此行香打坐，才有機會講些叢林的生活規矩。平常講經講不到這個，現講些禪堂修行規矩，給大家知道一些。在我們日常生活之中，處處要參、處處要學，如果參得好、學得好，到那裡都受人歡迎，不單祇對自己好，又不妨礙人，可作為學佛人的模範，孔夫子說：三人同行必有我師，同學善友互作模範，互相鼓勵，學佛法久了就不一樣，初學會很生硬，不習慣，就如打坐，打坐久了

腿就沒那麼痛，坐在那兒容易用功。如果平常打得坐少，沒多打坐，那就辛苦了。

我們現在靜坐的時間是 2 點至 4 點，連行香打坐和講開示，就是 2 枝香。我們過去打禪七的時候，一天要坐 2 4 枝香，香的長短都不一樣，有長有短，行一枝坐一枝，一行一坐便兩枝香。禪七的香分別有四枝香、六枝香、八枝香，按那樣算，我們現在坐兩次，雖然是短，而等於坐四枝香了。按早期我們打禪七那時候算，我們那時候一天有 2 4 枝香，最長的香一天有三次，即有三枝長香，有早板香、午板香和養息香。

早板香是早齋以後頭一枝香，午板香是午齋以後頭一枝香，養息香是晚上藥石以後頭一枝香，那三枝香的每一枝香，不算跑香，祇算打坐就要一個半小時了，所以三枝長香，每次坐一個半小時。其他的香，有一個小時的、三刻鐘的，最短的是晚上

最後一枝香，祇坐半個小時，一天祇有這一次最短的香，其他的都比較長了。所以禪堂裡頭打禪七，把腿子要先練好，如果腿子痛了麻、麻了痛，都能忍得了的話，那時候能用功，不管念佛也可以，修禪定修止觀都可以，那時候用功最好，又不用出聲。現在有那麼好的機會，大家在一起用功，念佛坐禪，希望大家把握這個機會，好好用功，參！

